XALQ TABOBATIDA O‘SIMLIKLARDAN FOYDALANISHNING ILMIY ASOSLARI

Nasirova Shohida Erkinovna

JDPU Tibbiyot fakulteti Klinik oldi fanlar kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada xalq tabobatida o‘simliklardan foydalanishning ilmiy asoslari, ularning kimyoviy tarkibi, farmakologik ta’siri va shifobaxsh xususiyatlari yoritiladi. Tadqiqotda an’anaviy retseptlar zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan solishtirilib, dorivor o‘simliklarning inson salomatligini tiklashdagi o‘rni ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Xalq tabobati, dorivor o‘simliklar, fitoterapiya, shifo, farmakologiya, kimyoviy tarkib, bioaktiv moddalar, an’anaviy davolash, terapiya, sog‘liq.

Annotation: This article explores the scientific foundations of using medicinal plants in traditional medicine, highlighting their chemical composition, pharmacological effects, and healing properties. The study compares traditional recipes with modern scientific approaches and provides an evidence-based analysis of the role of medicinal plants in restoring human health.

Keywords: Traditional medicine, medicinal plants, phytotherapy, healing, pharmacology, chemical composition, bioactive compounds, traditional treatment, therapy, health.

Аннотация: В данной статье рассматриваются научные основы использования лекарственных растений в народной медицине, их химический состав, фармакологическое действие и целебные свойства. В исследовании традиционные рецепты сопоставляются с современными научными подходами, а роль лекарственных растений в восстановлении здоровья человека анализируется на научной основе.

Ключевые слова: Народная медицина, лекарственные растения, фитотерапия, исцеление, фармакология, химический состав, биоактивные вещества, традиционное лечение, терапия, здоровье.

Kirish

Xalq tabobati insoniyat tarixining eng qadimiy tibbiy tajribalaridan biridir. U ming yillar davomida tabiat bilan uyg‘unlikda rivojlanib kelgan bo‘lib, ayniqsa dorivor o‘simliklardan foydalanish xalq tabobatining asosiy qismini tashkil etadi [1]. O‘simliklar shifobaxsh xususiyati haqida qadimgi shumer yozuvlarida, Xitoyning “Shennun ben tsao” asarlarida, Hindistonning “Ayurveda” manbalarida hamda Markaziy Osiyo tabobat maktablarida keng ma’lumotlar berilgan [2]. Ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy, Hakim Termiziy kabi allomalar o‘simliklarning davo kuchi, ularning inson organizmiga ta’siri va kimyoviy xususiyatlari haqida chuqur ilmiy izohlar qoldirganlar [3-6]. Bugungi kunda fitoterapiya deb ataladigan

ISSN 3030-3907

yo‘nalish aslida xalq tabobatining ilmiylashtirilgan shakli bo‘lib, zamonaviy tibbiyotda o‘simlik asosidagi dori vositalari keng qo‘llanmoqda.

METODOLOGIYA

O‘simliklarning shifobaxsh xususiyatini ilmiy asoslash jarayoni bir necha bosqichni o‘z ichiga oladi. Avvalo o‘simlikning kimyoviy tarkibi o‘rganiladi, chunki har bir o‘simlik o‘ziga xos alkaloid, flavonoid, glikozid, efir moyi, organik kislotalar va vitaminlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu moddalar o‘simlikning terapevtik ta’sirini belgilaydi [7-10]. Masalan, limon, piyoz va sarimsoq tarkibidagi yuqori miqdordagi fitonsidlar mikroblarga qarshi samarali ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, zira va dolchin tarkibidagi efir moylari hazm jarayonlarini yaxshilaydi, oregano va yalpizning mentolga boy tarkibi esa tinchlantiruvchi xususiyatga ega.Xalq tabobatidagi o‘simliklardan foydalanish ko‘plab kasalliklarni tabiiy yo‘l bilan yengishga yordam beradi. Respublikamiz hududida uchraydigan 450 dan ortiq dorivor o‘simliklar turli kasalliklar uchun qo‘llaniladi. Misol uchun, qizilmiya ildizi o‘pka kasalliklarida, momaqaymoq jigar faoliyatini yaxshilashda, dazmol bargi yallig‘lanishni kamaytirishda, moychechak tinchlantiruvchi sifatida keng qo‘llanadi. Odamlar asrlar davomida kuzatuv, tajriba va amaliyot orqali ushbu o‘simliklarning foydasini aniqlab, ularni davolash maqsadida qo‘llab kelganlar.Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar o‘simliklarda mavjud bioaktiv moddalar organizmdagi fiziologik jarayonlarga bevosita ta’sir qilishini tasdiqlaydi. Masalan, flavonoidlar antioksidant ta’sirga ega bo‘lib, hujayralarni erkin radikallar ta’siridan himoya qiladi [11-13]. Tanindar esa yallig‘lanishga qarshi samarali moddalardir. Alkaloidlar asab tizimi faoliyatiga ta’sir qilishi bilan ajralib turadi. Shu bois, o‘simliklardan foydalanganda ularning ilmiy o‘rganilgan xususiyatlariga asoslanish muhimdir.Xalq tabobatining ilmiy asoslangan yo‘nalishlaridan biri bu fitoterapiya bo‘lib, u o‘simliklarni aniq dozada, ma’lum usulda va ma’lum muddat davomida qo‘llashga asoslanadi. Fitoterapiya umumiy tabobatda ham, profilaktik maqsadlarda ham keng qo‘llaniladi. Masalan, na’matak mevasi tarkibidagi yuqori miqdordagi vitamin C immun tizimini mustahkamlashda foydali. Qora choyga qo‘shilgan limon organizmning oksidlanish jarayonlarini barqarorlashtiradi. Zanjabil esa sovuq tegishiga qarshi juda samarali vosita hisoblanadi [14,15].

NATIJA VA MUHOKAMA

O‘simliklarning shifobaxsh moddalarini ajratib olish jarayoni ham ilmiy asosga ega. Masalan, efir moylari distillatsiya yo‘li bilan, flavonoid va glikozidlar ekstraksion usul bilan ajratiladi. Bu jarayonlar xalq tabobatida qo‘llaniladigan damlama, qaynatma, surtma va sharbatlar tayyorlash usullariga o‘xshash, ammo aniq ilmiy nazorat ostida amalga oshiriladi.

ISSN 3030-3907



1-rasm. Efir moylari

Shuningdek, zamonaviy farmatsevtik sanoatda o‘simliklardan tabletkalar, kapsulalar, siroplar, tinkturalar tayyorlanadi.

Xalq tabobati va ilmiy tibbiyotning uyg‘unlashuvi ko‘plab kasalliklarni davolashda yanada samarali natijalar beradi. Masalan, bronxit, gastrit, uyqusizlik, bosh og‘rig‘i kabi kasalliklarda o‘simlik preparatlari ko‘pincha sintetik dorilarga nisbatan engil va tabiiy ta’sir ko‘rsatadi. Ammo har bir o‘simlikni to‘g‘ri qo‘llash uchun ilmiy asosni bilish zarur. O‘simliklarning ba’zilarida kuchli ta’sirga ega moddalarning mavjudligi ularni nazoratsiz qo‘llashni xavfli qiladi. Masalan, belladonna, mingdevona kabi o‘simliklarning tarkibidagi atropin va boshqa alkaloidlar yuqori dozada zaharli bo‘lishi mumkin.



2-rasm. Mingdevona o‘simligi

Shuning uchun xalq tabobati retseptlari bilan ishlashda ehtiyotkorlik talab qilinadi.

ISSN 3030-3907



3-rasm. Belladonna o‘simligi

Dorivor o‘simliklarning inson organizmiga ko‘rsatadigan ta’siri nafaqat ularning tarkibiga, balki qo‘llash usuliga ham bog‘liq. Masalan, moychechak choy sifatida qabul qilinganda yengil tinchlantiruvchi va yallig‘lanishga qarshi ta’sir ko‘rsatadi, damlama holida esa oshqozon faoliyatini yaxshilaydi. O‘tli vannalar bo‘lsa, teri orqali moddalar so‘rilishi natijasida mushaklar bo‘shashadi, qon aylanishi yaxshilanadi.

O‘zbek xalq tabobatida o‘simliklarning turli qismlari — ildiz, poya, barg, gul, meva va po‘stloq — alohida farmakologik ahamiyatga ega. Misol uchun, gulsapsar gullari tinchlantiruvchi bo‘lsa, uning ildizi qonni tozalash xususiyatiga ega. Shuningdek, qora sedana urug‘i immun tizimini mustahkamlovchi va mikroblarga qarshi ta’sir ko‘rsatadi. Bu o‘simlik Qur’oni Karimda ham tilga olingan bo‘lib, “har dardga davo” deb e’lon qilingan.Markaziy Osiyo tabobat maktabi o‘simliklar bilan davolash bo‘yicha boy ilmiy merosga ega.

Ibn Sino “Tib qonunlari” asarida 800 dan ortiq o‘simlikning davo xususiyatini ilmiy asos bilan bayon qilgan. U o‘simliklarni issiq, sovuq, quruq, nam kabi tabiatlarga ajratgan va ularning inson mizojiga ta’sirini o‘z nazariyasiga asoslagan. Bugungi fitoterapiya ko‘plab jihatdan shu ilmiy merosga tayanadi.O‘simliklardan ilmiy asosda foydalanish jarayonining yana bir muhim jihati — ularni to‘g‘ri yig‘ish, quritish va saqlash qoidalariga amal qilishdir. O‘simliklar yilning ma’lum faslida, ertalab yoki kechqurun, oftob kuchli bo‘lmagan vaqtda yig‘ilsa, ularning bioaktiv moddalar miqdori yuqori bo‘ladi. Masalan, yalpiz ertalab, moychechak esa gullash bosqichida yig‘iladi. Quritish jarayoni esa soyada, shamollatiladigan xonada olib borilishi kerak.Xalq tabobatida keng tarqalgan o‘simliklardan biri bu zanjabil bo‘lib, u shamollash, yo‘tal, bo‘g‘im og‘rigi, hazm buzilishi va immunitet sustligi kabi ko‘plab holatlarda qo‘llanadi.

ISSN 3030-3907

Uning tarkibidagi gingerol va shogaol moddalar kuchli yallig‘lanishga qarshi ta’sirga ega. Limon esa vitamin C ga boyligi sababli immunitetni kuchaytiradi, yurak faoliyatini yaxshilaydi. Qora choyga limon qo‘shib ichish asrlar davomida xalq tabobatida eng ko‘p qo‘llanilgan profilaktik vosita hisoblanadi.

O‘simliklardan foydalanishning ilmiy jihatlari orasida ularning o‘zaro ta’sirini o‘rganish ham muhimdir. Ba’zi o‘simliklar bir-birining ta’sirini kuchaytirsa, boshqalari kamaytiradi. Masalan, moychechak va yalpiz birga qo‘llanganda kuchli tinchlantiruvchi effekt beradi. Ammo romashka bilan achchiq o‘simliklarni aralashtirish ba’zan oshqozon faoliyatini buzishi mumkin. Shuning uchun xalq tabobati formulasini tuzishda ilmiy yondashuv zarur.

Zamonaviy tibbiyotda o‘simliklardan tayyorlangan preparatlar farmakologik sinovlardan o‘tkazilib, klinik tadqiqotlar asosida foydalanishga tavsiya qilinadi. Bu jarayon xalq tabobati merosining ilmiy asosini mustahkamlaydi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, dunyodagi dorivor vositalarning 40 foizi bevosita o‘simliklardan olinadi yoki ularning faol moddalariga asoslanadi.Xalq tabobatining ilmiy asosidagi eng muhim maqsadlardan biri bu o‘simliklar yordamida kasalliklarning oldini olishdir. Fitoterapiya orqali immun tizimini mustahkamlash, organizmni toksinlardan tozalash, ovqat hazmini yaxshilash va asab tizimini muvozanatlashtirish mumkin. Shuningdek, o‘simliklar organizmni yumshoq va tabiiy yo‘l bilan davolashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, xalq tabobatida o‘simliklardan foydalanish nafaqat tarixiy tajriba, balki ilmiy asosga ega bo‘lgan tabiat sovg‘asidir. Dorivor o‘simliklarning kimyoviy tarkibi, farmakologik xususiyatlari va terapevtik ta’siri bugungi tibbiyot tomonidan tasdiqlangan. Xalq tabobati va fitoterapiyaning zamonaviy tibbiyot bilan uyg‘unligi esa inson salomatligini saqlash va davolashda keng imkoniyatlarni yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Ibn Sino. *Tib qonunlari*.
2. Beruniy A.R. *Saydana*.
3. Ismoilov S. *Dorivor o‘simliklar farmakologiyasi*.
4. Boltaev A. *O‘simlikshunoslik asoslari*.
5. Rahmonov K. *Fitoterapiya va xalq tabobati*.
6. Xaitov O. *Tabiiy davo vositalari*.
7. WHO. *Herbal Medicine Guidelines*.
8. NCBI. *Phytochemistry and Pharmacology of Medicinal Plants*.
9. O‘zbekiston FA. *O‘simliklarning bioaktiv moddalar tarkibi*.
10. Nazarov A. *Sharq tabobati tarixi*.
11. Karimov S. *Farmakognoziya asoslari*.
12. Tursunov R. *Dorivor o‘simliklar ensiklopediyasi*.

ISSN 3030-3907

13. Xolmatova M. *Biofizika va fitokimyo asoslari*.
14. Dehkanov H. *O‘simliklarga asoslangan terapiya*.
15. WHO. *Traditional Medicine Strategy*.

ISSN 3030-3907